

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kto za dużo ćwiczy, mniej chudnie



Aby się odchudzić nie można ćwiczyć zbyt mało, ale również zbyt intensywny ruch wbrew oczekiwaniom wcale nie gwarantuje zachowania szczupłej sylwetki - pisze

„American Journal of Physiology”.

Z wcześniejszych badań wynikało, że do odchudzenia się nie wystarczy zwiększyć aktywność fizyczną, konieczne jest też przestrzeganie odpowiedniej diety. Najnowsze obserwacje duńskich specjalistów sugerują, że nie należy też przesadzać z ćwiczeniami. W przypadku dwudziestolatków i trzydziestolatków wystarczy przeznaczyć na ruch 30 minut dziennie. Nie trzeba się pocić godzinę dziennie.

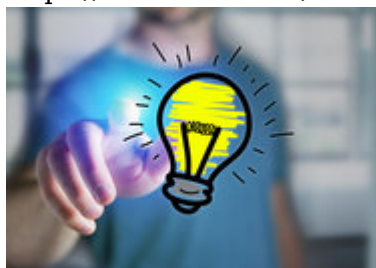
Badacze sprawdzili to na przykładzie 61 mężczyzn podzielonych na trzy grupy, którzy byli obserwowani przez 13 tygodni. W pierwszej z nich panowie nie musi nic robić – ani się ruszać, ani przestrzegać jakiegokolwiek diety. W drugiej ochotnicy ćwiczyli przez pół godziny dziennie, uprawiali jogging oraz jeździli na rowerze, żeby spalić 300 kalorii. W trzeciej grupie uczestnicy eksperymentu musieli spalić 600 kalorii przez godzinę.

Po zakończeniu eksperymentu sprawdzano, ile ważą osoby z poszczególnych grup. Tak jak oczekiwano odchudziły się te osoby, które ćwiczyły. Zaskoczeniem było to, że osoby najbardziej aktywnie fizycznie, które ćwiczyły przez godzinę, były bardziej umięśnione, ale schudły o 20 proc. mniej niż można było oczekiwać na podstawie spalanych kalorii. Tymczasem ci, którzy zażywali jedynie półgodzinny ruch dziennie odchudzili się o 83 proc. bardziej niż wskazywałyby na bilans energetyczny.

Dlaczego? Tego autorzy badania nie wyjaśniają. Główny ich autor w wypowiedzi dla „New York Times” podejrzewa, że być może osoby, które więcej ćwiczą, mają większy apetyt, dlatego też więcej jedzą. Ale takie tłumaczenie jest niewystarczające. Jego zdaniem, ludzie intensywnie uprawiający sport są często tak zmęczeni, że po wysiłku w czasie wolnym nic już nie robią i częściej jedynie siedzą niż te osoby, które ograniczają się jedynie do umiarkowanego ruchu. Na przykład, częściej korzystają z windy, zamiast przejść się po schodach.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14959.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy